

Het meten van toekomstig geluk

EEN GIDS GERICHT OP JONGEREN



Gemaakt door

FLEUR JÜTTEN
HUGO KUIPER
MARIA LOHUIS
ZARAH MENNINK

In samenwerking met

NEDERLANDS CENTRUM JEUGDGEZONDHEID (NCJ)
UNIVERSITEIT UTRECHT

Challenge

Deze gids is ontwikkeld als onderdeel van een academische opdracht voor de cursus Youth Challenges: Engage, Research and Act aan de Universiteit Utrecht. In deze cursus werden we uitgedaagd om samen met een externe partner aan een maatschappelijk vraagstuk te werken. Het Nederlands Centrum voor Jeugdgezondheid (NCJ) vroeg ons om te onderzoeken hoe toekomstig geluk onder jongeren van 16-25 jaar op een zinvolle manier kan worden begrepen en gemeten.

Gedurende het project hebben we nauw samengewerkt met Mark Weghorst en Aniek van den Braak, die onze belangrijkste contactpersonen bij het NCJ waren. Door middel van regelmatige bijeenkomsten en evaluaties gaven zij ons waardevolle feedback en hielpen zij ons voortdurend. Dr. Laura Braams van de Universiteit Utrecht begeleidde ons tijdens het hele project met kritische feedback en aanmoedigingen.

Het project combineert inzichten uit wetenschappelijke literatuur met kwalitatief onderzoek onder jongeren zelf. Deze gids vertaalt deze bevindingen naar praktische richtlijnen voor professionals. Het biedt richting over welke domeinen moeten worden meegenomen bij het meten van toekomstig geluk, hoe vragen moeten worden geformuleerd en hoe jongeren op een zinvolle manier bij het ontwikkelingsproces kunnen worden betrokken. In plaats van een vaste vragenlijst te presenteren, is de gids bedoeld om reflectie, weloverwogen besluitvorming en verdere ontwikkeling van een Toekomstig Geluk Barometer te ondersteunen die weergeeft wat echt belangrijk is voor jongeren.

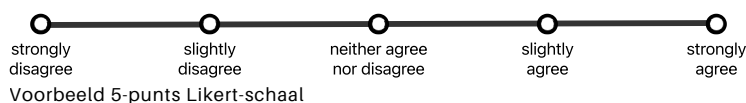


Methodologische Overwegingen

Bij het ontwikkelen van een geluksbarometer om het toekomstige geluk van jongeren te meten, is het belangrijk om weloverwogen methodologische keuzes te maken. De manier waarop vragen worden geformuleerd, de lengte van de barometer en de manier waarop deze wordt verspreid, zijn allemaal van invloed op de bereidheid van jongeren om mee te doen en op de vraag of hun antwoorden een representatieve weergave zijn van hoe zij zich voelen. Zowel uit eerdere literatuur als uit onze interviews met jongeren blijkt dat deze overwegingen cruciaal zijn voor het creëren van een effectief en jeugd vriendelijk meetinstrument.

Likert-schaal

Op basis van bestaand onderzoek en kwalitatieve bevindingen beveelt deze gids aan om de geluksbarometer voornamelijk te ontwikkelen als een **Likert-schaal**. Bij Likert-schaalvragen wordt jongeren gevraagd aan te geven in hoeverre een stelling op hen van toepassing is, bijvoorbeeld variërend van 'helemaal oneens' tot 'helemaal eens'. Jongeren gaven consequent aan dat dit soort vragen **duidelijk, herkenbaar en gemakkelijk te beantwoorden** waren, terwijl open vragen vaak als moeilijk of overweldigend werden ervaren. Een belangrijk voordeel van Likert-schalen is dat ze **nuance** mogelijk maken: in plaats van gedwongen te worden tot een eenvoudige keuze tussen "waar" of "onwaar". Zowel de literatuur als de interviews benadrukken het belang van het opnemen van een middenoptie in de schaal, zodat respondenten een **neutrale positie** kunnen kiezen wanneer ze onzeker zijn of geen uitgesproken mening hebben, iets wat jongeren expliciet waarderen. Schaalverdelingen met een beperkt aantal antwoordopties, zoals een **vijfpuntsschaal**, hebben de voorkeur boven zeer lange schaalverdelingen (bijvoorbeeld 1-10), omdat deze duidelijker aanvoelen, consistent zijn tussen de vragen en minder veeleisend zijn om in te vullen.



Lengte van de barometer

De lengte van de geluksbarometer is een andere belangrijke overweging. Om een evenwicht te vinden tussen diepgang en haalbaarheid, moet de barometer uit **ongeveer 10 tot 15 vragen** bestaan. Dit aantal maakt het mogelijk om voldoende diepgaande informatie te verzamelen over het toekomstige geluk van jongeren, terwijl de vragenlijst kort genoeg blijft om de aandacht en motivatie vast te houden. Zowel uit de literatuur als uit interviews blijkt dat jongeren alleen bereid zijn deel te nemen aan korte vragenlijsten, idealiter vragenlijsten die **ongeveer 5 minuten** duren, zelfs als het onderwerp interessant is. Een Likert-schaal maakt het mogelijk om zinvolle inhoud op te nemen binnen dit beperkte aantal items en deze beperkte invultijd. Door vooraf duidelijk te communiceren wat de **verwachte invultijd** is, wordt de kans op deelname nog groter.



Verspreiding



Ten slotte heeft de manier waarop de barometer wordt verspreid een grote invloed op de responspercentages. Jongeren gaven aan dat ze het meest geneigd zijn om te reageren wanneer ze **persoonlijk** worden benaderd, bijvoorbeeld via een privébericht op **WhatsApp** of een **e-mail** van iemand die ze kennen. Hierdoor komt het verzoek oprechter en relevanter over. Hoewel **sociale media** kunnen helpen om grote groepen jongeren te bereiken, worden berichten die via deze platforms worden gedeeld vaak over het hoofd gezien of als onpersoonlijk ervaren, vooral wanneer ze afkomstig zijn van onbekende organisaties.

Inhoud

Een geluksbarometer moet gebaseerd zijn op hoe jongeren zelf hun toekomst zien en ervaren. Daarom is het advies dat de inhoud van de vragenlijst de door jongeren zelf-gedefinieerde prioriteiten weerspiegelt.



Verbinding

Je gesteund voelen

Jongeren beschrijven toekomstig geluk consequent als nauw verbonden met het hebben van betekenisvolle en ondersteunende relaties. Dit omvat vrienden, familie, partners en volwassenen die ze vertrouwen. Relaties bieden emotionele veiligheid, geruststelling tijdens onzekere tijden en een gevoel van verbondenheid.

Waarom dit belangrijk is

Wanneer jongeren verwachten dat ze zich in de toekomst gesteund zullen voelen, zijn ze eerder geneigd om hoopvol en veerkrachtig te zijn, zelfs wanneer ze geconfronteerd worden met onzekerheid over onderwijs, werk of levenskeuzes.

Wat te meten

Focus op verwachte emotionele steun, niet op het aantal relaties.

Voorbeeld van vraaginstructies

- Het gevoel dat je in de toekomst op anderen kunt vertrouwen
- De verwachting dat je begrepen wordt of dat er naar je geluisterd wordt
- Het verwachte gevoel van verbondenheid

Autonomie

Het gevoel controle te hebben over je eigen leven

Autonomie verwijst naar de verwachting dat je je eigen keuzes kunt maken en je eigen levenspad kunt bepalen. Jongeren benadrukken dat toekomstig geluk afhangt van de ruimte om zelf te beslissen, in plaats van opgelegde verwachtingen te volgen.

Waarom dit belangrijk is

Een gevoel van autonomie ondersteunt motivatie, zelfvertrouwen en verantwoordelijkheid voor de toekomst. Het hangt ook nauw samen met de voorkeur van jongeren om betrokken te worden bij beslissingen die hen aangaan.

Wat te meten

Focus op de ervaren vrijheid en zelfsturing, niet op onafhankelijkheid in praktische zin.

Voorbeeld van vraaginstructies

- Vrijheid om persoonlijke levenskeuzes te maken
- Het gevoel dat er naar je geluisterd wordt bij beslissingen over de toekomst
- Gevoel van verantwoordelijkheid voor toekomstplannen

Competentie

Het gevoel dat je de toekomst aankunt

Competentie verwijst naar de verwachtingen van jongeren dat ze uitdagingen aankunnen, van ervaringen kunnen leren en vertrouwen hebben in hun capaciteiten. Dit betekent niet dat ze in alles succesvol moeten zijn, maar dat ze het gevoel hebben dat ze het aankunnen.

Waarom dit belangrijk is

Het gevoel capabel te zijn vermindert de angst om te falen en vergroot het vertrouwen in de toekomst, vooral tijdens belangrijke levensfasen.

Wat te meten

Focus op zelfvertrouwen en het vermogen om met uitdagingen om te gaan, niet op prestaties of resultaten.

Voorbeeld van vraaginstructies

- Vertrouwen in het omgaan met toekomstige uitdagingen
- Verwachting van leren en groei
- Het gevoel in staat te zijn om tegenslagen het hoofd te bieden

Betekenis

Iets hebben om naar uit te kijken

Jongeren praten zelden over 'betekenis' als een abstract concept. In plaats daarvan komt betekenis naar voren door het hebben van doelen, hoop, richting of dingen die het leven de moeite waard maken. Voor sommigen omvat dit geloof, waarden of bijdragen aan anderen.

Waarom dit belangrijk is

Betekenis helpt jongeren gemotiveerd en hoopvol te blijven, zelfs als de toekomst onzeker lijkt.

Wat te meten

Gebruik concrete taal en vermijd abstracte terminologie.

Voorbeeld van vraaginstructies

- Doelen of dromen hebben
- Het gevoel hebben dat het leven de moeite waard is
- Uitkijken naar toekomstige ervaringen

Veiligheid

Je veilig en stabiel voelen

Veiligheid omvat zowel emotionele als materiële zekerheid. Jongeren noemen financiële stabiliteit, huisvesting, ondersteuning op het gebied van geestelijke gezondheid en leven in een veilige samenleving als belangrijke voorwaarden om positief over de toekomst te zijn.

Waarom dit belangrijk is

Zonder een basisgevoel van veiligheid is het voor jongeren moeilijk om zich een gelukkige toekomst voor te stellen, ongeacht hun motivatie of doelen.

Wat te meten

Focus op gevoelde veiligheid, niet op objectieve omstandigheden.

Voorbeeld van vraaginstructies

- Zich veilig voelen over huisvesting of financiën
- Vertrouwen op hulp of ondersteuning wanneer dat nodig is
- Verwachting van stabiliteit in plaats van constante stress



Vraagformulering

Bij de ontwikkeling van een toekomstige geluksbarometer voor adolescenten is een belangrijke ontwerpkeuze hoe vragen worden geformuleerd. Bestaande toekomstgerichte instrumenten vragen adolescenten vooral om na te denken over hun toekomst in termen van doelen en succes, in plaats van te vragen hoe ze verwachten zich te voelen. Als het doel van de barometer is om toekomstig geluk vast te leggen, moet deze op "het denken" gefocuste benadering worden vermeden.

Overschakelen van cognitieve verwachtingen naar verwachte gevoelens

De meeste bestaande instrumenten beschouwen de toekomst als iets dat adolescenten cognitief evalueren (bijvoorbeeld: "Ik denk dat ik zal slagen", "Ik verwacht mijn doelen te bereiken"). Hoewel deze vragen nuttig zijn om toekomstgerichtheid of hoop te meten, geven ze geen direct beeld van toekomstig geluk. Voor een barometer van toekomstig geluk moeten vragen zich juist richten op **verwachte emotionele toestanden**, zoals geluk, tevredenheid, rust of plezier. Dit betekent dat adolescenten expliciet wordt gevraagd zich voor te stellen hoe ze zich in hun toekomstige leven verwachten te voelen, in plaats van wat ze verwachten te bereiken.

Minder geschikt (gericht op denken):

- "Ik geloof dat mijn toekomst succesvol zal zijn."
- "Ik verwacht later in mijn leven mijn doelen te bereiken."

Geschikter (gevoelsgericht):

- "Ik verwacht dat ik in de toekomst gelukkig zal zijn met mijn leven."
- "Als ik aan mijn toekomst denk, verwacht ik dat ik me overwegend positief zal voelen."

Dit onderscheid is cruciaal: geloven dat je succesvol zult zijn, betekent niet noodzakelijkerwijs dat je gelooft dat je gelukkig zult zijn.

Maak het toekomstige tijdsbestek concreet

Veel onderzochte instrumenten laten de timing van de toekomst onbepaald, wat de vergelijkbaarheid tussen respondenten kan verminderen. Een toekomstige geluksbarometer moet daarom een consistent, ontwikkelingsgericht referentiepunt bevatten (bijvoorbeeld 'later in mijn volwassen leven' of 'over ongeveer 10 jaar'), terwijl adolescenten voldoende flexibiliteit krijgen om zich een toekomst voor te stellen die voor hen realistisch aanvoelt.

Voorbeeldvragen

Op basis van de richtlijnen in deze gids zouden de volgende voorbeeldvragen geschikt zijn. Elke vraag is gebaseerd op een 5-punts Likert-schaal met opties variërend van 'Helemaal oneens' tot 'Helemaal eens'.

Voorbeeldvragen:

- "Ik verwacht dat ik me later in mijn volwassen leven gesteund en begrepen zal voelen door mijn vrienden en familie."
- "Ik verwacht dat ik over ongeveer 10 jaar vrij zal zijn om mijn eigen beslissingen te nemen."
- "Ik verwacht dat ik me zelfverzekerd zal voelen bij het aangaan van uitdagingen in de komende 5 jaar."
- "Ik verwacht dat ik later in mijn volwassen leven een huis zal vinden waar ik me veilig voel."
- "Ik verwacht dat ik over ongeveer 15 jaar het gevoel zal hebben dat mijn leven zinvol is."

Betrokkenheid van jongeren

Jongeren kunnen op veel verschillende manieren betrokken worden bij het maken van een geluksbarometer, elk met bepaalde voor- en nadelen. Op deze pagina worden de beste manieren besproken om jongeren te betrekken bij het maken van een barometer. De bevindingen zijn gebaseerd op meerdere interviews die zijn gehouden met de doelgroep voor betrokkenheid.

Een veilige omgeving creëren

Het creëren van een veilige omgeving is cruciaal voor het behalen van de beste resultaten, omdat jongeren zich dan zelfverzekerd genoeg voelen om hun mening te geven. Jongeren ervaren vaak een machtsverschil tussen de onderzoekers en zichzelf. Het is cruciaal om met deze ongelijkheid om te gaan om de beste resultaten te behalen. Informele interacties, zoals small talk, zijn goede manieren om vertrouwen op te bouwen en een veilige omgeving te creëren. Daarnaast helpt het faciliteren van toegang tot de nodige academische kennis jongeren om zich meer vertrouwd, zelfverzekerd en veilig te voelen binnen het onderzoeksproces.

Achtergrondinformatie verstrekken

Voordat jongeren op een zinvolle manier kunnen deelnemen, moeten ze de nodige achtergrondinformatie over het project krijgen. Dit omvat vragen als 'Waarom doen we dit project?', 'Wie zijn de belanghebbenden?' en verdere academische kennis over geluk. Door deze informatie te delen, worden oneerlijke machtsverhoudingen tussen de onderzoekers en de betrokken jongeren op basis van ongelijke toegang tot academische kennis verminderd. Het gebruik van jargon zorgt ervoor dat jongeren zich buitengesloten voelen en moet daarom worden vermeden.

Vroegtijdige en transparante betrokkenheid

Nadat jongeren de juiste informatie hebben ontvangen, moeten ze zo vroeg mogelijk bij de ontwikkeling van de barometer worden betrokken. Door jongeren bij het stellen van doelen te betrekken, wordt hun motivatie op lange termijn vergroot en voelen ze zich meer verantwoordelijk voor het product. Tegelijkertijd moeten onderzoekers transparant zijn over welke onderdelen van het onderzoek deskundige kennis vereisen en welke onderdelen het meest baat hebben bij de inbreng van jongeren. Door het proces te structureren rond de krachten van anderen, wordt het onderzoeksproces effectiever en wordt de samenwerking bevorderd.

Leeftijd-specifieke deelname

Onderzoekers moeten rekening houden met leeftijd-specifieke voorkeuren in de manier waarop jongeren het liefst aan een bijeenkomst deelnemen. Jongere jongeren (16-18 jaar) geven vaak de voorkeur aan online-bijeenkomsten omdat ze flexibiliteit belangrijk vinden, terwijl oudere jongeren (20-25 jaar) de voorkeur geven aan face-to-face bijeenkomsten omdat ze de persoonlijke band van een ontmoeting in het echt belangrijk vinden. Door rekening te houden met deze voorkeuren kan de betrokkenheid van jongeren worden vergroot.

Inclusie en diversiteit

Jongeren wezen erop dat degenen die bij onderzoek betrokken zijn, vaak wit en hoogopgeleid zijn. Door niet-witte groepen en jongeren met een praktischere opleiding te betrekken, kan het inzicht in wat jongeren belangrijk vinden voor hun geluk worden verbreed en kunnen de resultaten inclusiever en representatiever worden.

Samenvatting

Deze gids biedt praktische aanbevelingen voor het ontwikkelen van een jeugd-vriendelijke geluksbarometer die weergeeft hoe jongeren (van 16 tot 25 jaar) verwachten zich te voelen over hun toekomst. De gids benadrukt het belang van duidelijke methodologische overwegingen en beveelt een korte Likert-schaal vragenlijst aan met ongeveer 10 tot 15 items. Jongeren zullen dit formaat als duidelijk, herkenbaar en gemakkelijk in te vullen ervaren. Persoonlijke verspreidingsmethoden verhogen de respons, terwijl lange of onpersoonlijke vragenlijsten de motivatie verminderen. Wat de inhoud betreft, zijn de belangrijkste onderwerpen verbondenheid, autonomie, competentie, veiligheid en betekenis. Samen laten deze thema's zien dat jongeren toekomstig geluk minder definiëren in termen van toekomstige prestaties en meer in termen van zich emotioneel gesteund, capabel en veilig voelen, controle hebben over hun eigen leven en iets zinvols hebben om naar uit te kijken. Vragen moeten daarom worden geformuleerd met de nadruk op verwachte gevoelens in plaats van toekomstige prestaties, en het toekomstige tijdsbestek moet concreet maar flexibel zijn (bijvoorbeeld 'over ongeveer 10 jaar'). Ten slotte is nauwe betrokkenheid van jongeren essentieel gedurende het hele proces. Het creëren van een veilige omgeving, het verstrekken van informatie, vroegtijdige en transparante betrokkenheid waarbij rekening wordt gehouden met leeftijd-specifieke participatie en het waarborgen van diversiteit dragen allemaal bij aan het verminderen van machtsongelijkheid en het verbeteren van de kwaliteit van de Geluksbarometer.

Deze gids moet daarom dienen als basis voor de ontwikkeling van een praktische en nauwkeurige Geluksbarometer.

Dankwoord

We willen Mark Weghorst, Aniek van den Braak en Laura Baams bedanken voor hun begeleiding en medewerking tijdens het onderzoeksproces. Hun voortdurende feedback en kritische reflecties hebben ervoor gezorgd dat dit project zowel wetenschappelijk onderbouwd bleef als nauw aansloot bij de praktische behoeften van het Nederlands Centrum voor Jeugdgezondheid en de Universiteit Utrecht.



